

HOGYAN KÜZDHETI LE A VISSZAESÉSHEZ VEZETŐ GONDOLATOKAT?

A visszaesés szempontjából kritikus, hogy felismerje és kezelje a visszaeséshez vezető gondolatokat. Egyesek szerint a visszaeséshez vezető biztos öt lépés a következő:

Önsajnálát	„A munkatársam dohányozhat, én pedig nem.”
Önmagunk leértékelése, alábecslése	“Túlságosan gyenge vagyok a leszokáshoz. Eddig soha sem sikerült, vajon miért próbálkozom még mindig ezzel. A végén úgymint dohányozni fogok.”
Mások hibáztatása	„A párom az oka annak, hogy nem tudok leszokni. Ha nem füstölne úgy, mint egy gyárkémény, én is le tudnék szokni.”
Túlzott magabiztosság	„A leszokás nem is olyan nehéz. Csak egy szál cigaretta ma este. Holnap ismét folytatom a leszokást.”
Türelmetlenség	“Már egy hónapja letettem a cigarettát, és még mindig vágyom a cigarettára. A cigaretta mindig hiányozni fog.”

MÁS GONDOLATOK IS HOZZÁJÁRULHATNAK A VISSZAESÉSHEZ:

1. Nostalgia: Esetleg vágyakozni kezd a cigaretta után ugyanúgy, ahogy egy elvesztett, régi jó barát után. Esetleg azt gondolja „Igazán jó volt cigizni a haverokkal sörözés közben.” Azt érezheti, hogy elvesztett valamit, feladott valami kellemeset. Ilyenkor például az ilyen gondolatokkal szembeállíthatja a dohányzásról leszokás előnyeit vagy éppen a dohányzással együtt járó kellemetlenségeket. Ne hagyja, hogy ez a nostalgia aláássa eddigi munkáját!
2. A kontroll tesztelése: Esetleg a cigaretta letételének sikere túlzott önbizalommal töltheti el, ami miatt olyan gondolatai is támadhatnak, hogy „Egy szál cigaretta nem lehet probléma, majd utána újból leteszem.” Más gondolatok is felmerülhetnek: „Erősebb vagyok, mint a legtöbb ember, nyugodtan rágyújthatok, és minden további probléma nélkül le tudom tenni.” A kíváncsiság is probléma lehet. „Kíváncsi lennék, hogy milyen lenne most egy cigaretta.” Az ilyen tesztelés, azaz a rágyújtás maga, nagyon könnyen vezethet visszaeséshez. Ne bízza el magát, még sokáig erősnek kell lenni, és vigyázni arra, hogy semmiképpen ne gyújtson rá! Emlékezzen arra, hogy nem szívhat el még egy szál cigarettát sem anélkül, hogy veszélyeztetné azt, hogy ismét dohányozni fog.
3. A válságok kezelése: Esetleg gondolhatja azt is, hogy a dohányzás megengedett olyan kivételes körülmények között, mint például egy krízis, nagyon megterhelő helyzet. „Normális, hétköznapi esetben nem dohányoznék, de éppen most olyan nyomás nehezedik rám, hogy szükségem van egy cigarettára.” Az ilyen típusú engedelmekkel szemben fel kell vértéznie magát.
4. Nem kívánatos változások: Esetleg olyan változásokkal szembesülhet, mint a testsúlygyarapodás, az ingerlékenység, a koncentrációs problémák és más megvonási tünetek. A nem kívánatos változások a visszaesést előidéző gondolatokat, aggodalmakat válthatnak ki:
 - „Azt tapasztalom, hogy kezdtem felszedni pár kilót - én inkább sovány akarok maradni, mint leszokni a cigarettáról.”
 - „Kezdek nagyon türelmetlen és ingerlékeny lenni a családommal (vagy munkatársaimmal) - a dohányzásról leszokás-

nál fontosabb inkább az, hogy jó szülő vagy férj/élettárs (munkatárs) legyek.”

- „Mióta letettem a cigarettát, alig dolgoztam valamit lényegében.”
- „Elviselhetetlenek ezek a megvonási tünetek - biztos vagyok abban, hogy soha nem lesz vége.”

A nem kívánatos változásokkal meg lehet küzdeni, ezek idővel elmúlnak, vagy éppen megelőzhetők.

5. Önmagában való kételkedés: Az önmagában való kételkedés alááshatja a füstmentesség fenntartására irányuló erőfeszítéseit.

Az önmagára vonatkozó állításai többek között a következők lehetnek:

„Ez annyira nehéz, hogy talán mégis bele kell törődnöm, hogy dohányos maradok.”

„Nincs elég akaraterőm.”

„Annyira erősen függök a cigarettáról, hogy nem tudok lemondani róla.”

„Többször próbáltam már leszokni a dohányzásról, de nem sikerült. Miért gondolom, hogy most sikerülni fog?”

Számos mód van az ilyen gondolatoknak a kezelésére. Például, képzelje el, hogy milyen mérges lenne akkor, ha ezeket a szomszédjától vagy ismerősétől hallaná, és mégis elfogadja saját magától?

HOGYAN KÜZD HET MEG A VISSZAESÉSHEZ VEZETŐ GONDOLATOKKAL?

Néhány technikát mutatunk be ehhez:

1. Kihívás vagy megkérdőjelezés: A leghatásosabb módja ezen gondolatok legyőzésének, ha közvetlenül szembesülünk velük vagy megkérdőjelezzük őket.:
„Nem szívhatok el még egy cigarettát sem anélkül, hogy azt veszélyeztetném, hogy ismét dohányozni fogok.”
„Jól érezhetem magam a dohányzás nélkül is.”
„Ezek a negatív gondolatok aláássák a motivációm.”
2. A dohányzásról leszokás előnyeinek hangsúlyozása: Hasznos stratégia, ha végiggondolja a dohányzás abbahagyásának személyes okát és előnyeit.
3. Emlékezés a dohányzással együtt járó kellemetlenségekre: egy másik stratégia, ha visszaemlékezik, összegyűjti a dohányzással együtt járó konkrét, kellemetlen tapasztalatait. Ilyenek lehetnek például a reggeli köhögés, a gyomorpanaszok, a kifulladás. Ezeknek a tapasztalatoknak a felidézése segíthet leküzdeni a visszazokást elősegítő gondolatokat.
4. Figyelemelterelés: Hatékony stratégia lehet az is, ha egyszerűen eltereli a figyelmét a dohányzásról. Képzeletét és gondolatait kellemes, pozitív tartalmakkal foglalja le (pl. utazás, korábbi kellemes élmény felidézése, relaxáció), és kiszorítja a dohányzást a tudatból.
5. Önmagát megjutalmazó gondolatok: Másik stratégia lehet az, ha a dohányzással kapcsolatban a sikereire és az erősségeire gondol. Nehéz ilyeneket hangosan kimondani, de önmagát mindenki bátran megdicsérheti, elismerően nyilatkozhat saját magáról saját magának. Például: „Eddig jól csináltam, nem volt könnyű, de nem cigiztem még akkor sem, amikor a haverokkal söröztem, akkor most sem fogok.”